

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Победа»

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению:
педагогическим советом
протокол № 2
от «26» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШ «Победа»

А.В. Чугуев

приказ МБУ ДО «СШ «Победа»

от «26» августа 2024 г. № 187



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности
«Футбол»**

Уровень программы: базовый
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Срок реализации: 1 год

г. Новоалександровск
Ставропольский край, 2024 г.

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Футбол» (далее Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Победа» (далее - МБУ ДО «СШ «Победа») разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федерального закона РФ от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МБУ ДО «СШ «Победа»;
- Локальных нормативных актов МБУ ДО «СШ «Победа»;
- Других федеральных и региональных нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и материалы, обеспечивающие качество подготовки воспитанников.

Направленность программы «Футбол» предусматривает прежде всего повышение уровня разносторонней физической подготовленности воспитанников, а также расширение и углубление объема баскетбольных навыков и умений; на развитие склонностей, интересов и способностей, занимающихся к социальному и профессиональному самоопределению.

Актуальность и социальная целесообразность программы.

За последнее десятилетие у взрослого и детского населения России значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни,

пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего возраста. Именно это и обусловило актуальность данной программы. В результате занятий по мини-футболу в скором времени улучшается физическая форма, во время тренировок укрепляется здоровье. Кроме того, мини-футбол становится одним из популярных видов спорта, вошел в программу юношеских Олимпийских игр, активно развивается в мире, и для достижения высоких спортивных результатов начинать тренировки нужно в детском возрасте. Чем раньше спортсмен начнёт овладевать техникой и приёмами, тем большего мастерства и высот он достигнет в этом виде спорта.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности.

Целесообразность образовательной программы «Мини-футбол» определена тем, что ориентирует воспитанников на приобщение к физической культуре и спорту, улучшение своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом воспитанники приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по мини-футболу.

Новизна программы.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с воспитанниками разного уровня подготовки.

Адресат программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей в возрасте от 7 до 18 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение воспитанниками выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта воспитанников, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 276 часов.

Количество воспитанников в объединении не менее 12 человек.

Форма обучения - очная.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- тестирование.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут использоваться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут (2 академических часа, академический час 45 мин).

1.2. Цели и задачи.

Цель программы: развитие физических возможностей воспитанников, привлечение детей к занятиям мини-футболом и достижение спортивных результатов.

Задачи программы:

- популяризация футбола (мини-футбола) и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья воспитанников, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей воспитанников;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта.

1.3. Содержание программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний	12	3	9
2	Общая физическая подготовка	64	3	61
3	Специальная физическая и теоретическая подготовка	60	3	57
4	Техническая подготовка	62	3	59
5	Тактическая подготовка	64	3	61
6	Проверка результативности подготовки воспитанников по критериям	4		4
7	Участие в соревнованиях	10		10
ИТОГО		276	15	261

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований. Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Ведение мяча с изменением направления. Остановка мяча бедром и лбом. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Техника игры вратаря. Удары по катящемуся мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу. Удары по мячу носком, пяткой. Удары по мячу с полулёта. Удары по мячу головой. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра. В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Содержание дополнительной образовательной программы

Знакомство воспитанников друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Техническая подготовка. Различные способы перемещения.

Удары по мячу ногой.

Удары по мячу головой.

Прием (остановка) мячей. Ведение мяча.

Обманные движения (финты). Отбор мяча.

Комплексное выполнение технических приемов.

Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне.

Тактика игры вратаря.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

Игровая подготовка. Подвижные игры. Спортивные игры.

Инструкторская и судейская практика.

Соревнования.

Итоговое занятие.

1. Вводное занятие: техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу.

2. ОФП: прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.

СФП: подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.

Техника игры: анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.

Тактика игры: обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических навыков.

Техника игры в футбол: обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом.

Тактика игры: игровые тактические действия по заданию тренера-преподавателя. Установка на игру и разбор игры.

Основы методики обучения и тренировки футболистов: рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения.

Учебно-тренировочные занятия - основная форма работы с молодыми футболистами.

«Круговая тренировка» - форма организации занятий.

Инструкторская и судейская практика: судейское руководство игрой, оформление протокола игры.

1. Нормативы: сдача нормативов, определение динамических изменений показателей нормативов.
2. Итоговое занятие: участие в соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты.

В результате освоения программы планируется:

- снижение уровня заболеваемости детей,
- социальная адаптации учащихся,
- развитие коммуникативных способностей, умение играть в команде,
- формирование здорового образа жизни учащихся,
- стабильность состава воспитанников, посещаемость ими тренировочных занятий.

По окончании обучения планируется сформировать общекультурные компетенции, в том числе способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.

2. Комплекс организационных условий.

2.1. Календарный график

Начало реализации программы – по мере формирования групп.

Количество недель – 46.

2.2. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале МБУ ДО «СШ «Победа», г. Новоалександровск, ул. Ленина, стр. 64/1, на территории МУСОК Стадион «Дружба», г. Новоалександровск, ул. Ленина, 70.

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- футбольные ворота - 2 шт.;
- футбольные мячи - 12 шт.;
- стойки футбольные - 10 шт.;
- медицин-бол 1 кг. - 3 шт., 2 кг – 3 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.;
- фишки переносные - 20 шт.;
- накидки - 20 шт.;
- мячи мини-футбольные - 10 шт.

2.3. Используемые технологии

При реализации программы используются, следующие технологии:

- технология групповой работы;
- технология индивидуальной деятельности;
- технология разноуровневой подготовки;
- здоровьесберегающая технология.

2.4. Дидактические материалы.

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы.

2. Тематическая литература.

3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

2.5. Оценочные материалы

Для входной диагностики используются нормативы по ОФП и технической подготовке, соответствующие возрасту воспитанников.

Основными формами отслеживания результатов является промежуточная аттестация, а также участие в соревновательной деятельности.

Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- самоконтроль.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы:

- открытые занятия,
- соревнования,
- товарищеские игры.

Открытые занятия проводятся один раз в полугодие. Соревнования проводятся один раз в полугодие.

Социализация воспитанников идет через набор показателей и критериев.

Упражнения	7 – 11 лет	12 - 13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
Бег 30м (сек)	5,4	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75

Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	8	8	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)			10,0	9,5	9,0	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)		8	10	12	20	25
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

2.5. Список литературы.

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 2008.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 2018.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2015.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2018.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 2019.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2016.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2016.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2015
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2018.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 2015.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 2014.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание	Количество часов			дата
		теор ия	практ ика	всего	
1.	Т.Б по футболу. Теоретическая подготовка	1		1	

2.	О.Ф.П. упражнения на гимнастической стене и скакалке		3	3	
3.	О.Ф.П. упражнения с футбольными и волейбольными мячами.	1	3	4	
4.	О.Ф.П. упражнения с футбольными и теннисными мячами.		3	3	
5.	О.Ф.П. упражнения с футбольным мячом и медицин-боллом		3	3	
6.	ОФП. Физическая подготовка футболистов.	1	4	5	
7.	С.Ф.П. для развития быстроты на ускорение 20-30 м.	1	2	3	
8.	Физическая подготовка СФП.		2	2	
9.	С.Ф.П. для развития скоростных силовых качеств.		2	2	
10.	СФП. Физическая подготовка		2	2	
11.	С.Ф.П. для развития быстроты на ускорение 100 м.		2	2	
12.	С.Ф.П. для развития ловкости.		2	2	
13.	С.Ф.П. Круговая тренировка с элементами футбола.		2	2	
14.	Обучение передвижения. Повороты, выпады		2	2	
15.	Удары, внутренней стороной стопы, частью подъема		2	2	
16.	Техника передвижений футболиста.		2	2	
17.	Ведение, выбивание мяча, остановка мяча.		2	2	
18.	Владения мячом. Ведение, выбивание мяча, остановка мяча		2	2	
19.	Остановки мяча, ногой, туловищем, головой.		2	2	
20.	Финты уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.		2	2	
21.	Удары по мячу головой с места		2	2	
22.	Отбор мяча в выпаде, в подкате.		2	2	
23.	Техника владения мячом. Ловля, отбивание, переводы, броски.	1	2	3	
24.	Тактика игры. Нападения, защита.	1	2	3	

25.	Силовые единоборства. Отбор плечом, бедром		2	2	
26.	Техника передвижения. Бег, прыжки, остановки, повороты.	1	2	3	
27.	Изучения функции игроков. Центральный нападающий, крайний нападающий, защитник.	1	2	3	
28.	Совершенствование ударов по мячу		2	2	
29.	Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.	1	2	3	
30.	Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака.		2	2	
31.	Повторение правил игры в футбол.	1	2	3	
32.	Учебная игра совершенствование ранее изученных приемов.		4	4	
33.	Изучение терминологий игры в футбол.	1		1	
34.	Совершенствование тактических действий.		4	4	
35.	Совершенствование защитных действий.		4	4	
36.	Совершенствование нападающих действий.		4	4	
37.	Передвижения. Повороты, выпады.		4	4	
38.	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы		2	2	
39.	Ведение внешней и внутренней частями подъема		2	2	
40.	Передачи мяча внутренней стороной стопы		2	2	
41.	Остановка мяча внутренней стороной стопы		2	2	
42.	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки		2	2	
43.	Ведение мяча с изменением направление движения.		3	3	
44.	Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.		3	3	
45.	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.		2	2	
46.	Челночный бег с ведением мяча 5x10м		2	2	

47.	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам		3	3	
48.	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.	1	2	3	
49.	Ведение мяча между стоек.		2	2	
50.	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч		3	3	
51.	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».		4	4	
52.	Взаимодействие защитника и вратаря		2	2	
53.	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.		2	2	
54.	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.		2	2	
55.	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения		3	3	
56.	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.		3	3	
57.	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.	1	2	3	
58.	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.		3	3	
59.	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.		3	3	
60.	Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы	1	2	3	
61.	Персональная опека и комбинированная оборона.		2	2	
62.	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.		2	2	
63.	Удары по мячу головой на месте на точность		2	2	
64.	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку		2	2	
65.	Остановка мячей, летящих с различной скоростью и траекторией		2	2	
66.	Групповые действия защитников		2	2	
67.	Зонная защита игроков		2	2	
68.	Удары по мячу после ведения на точность в цель		2	2	

69.	Передачи мяча в парах в движении		3	3	
70.	Передачи мяча в тройках в движении		3	3	
71.	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника		4	4	
72.	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.		2	2	
73.	Игра вратаря и защитников в обороне		3	3	
74.	Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°		2	2	
75.	Ведение мяча между движущихся партнеров		4	4	
76.	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег		2	2	
77.	Личная защита игрока		4	4	
78.	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.		4	4	
79.	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)		4	4	
80.	Атака со сменой мест через центр		2	2	
81.	Ввод мяча открывшемуся партнеру на ход движения		2	2	
82.	Комбинированное построение защиты		4	4	
83.	Удары по мячу с полулета		3	3	
84.	Передачи мяча в заданный коридор.		3	3	
85.	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.		3	3	
86.	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.		2	2	
87.	Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.		2	2	
88.	Атака со сменой мест и без смены мест флангом		2	2	
89.	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.		2	2	
90.	Тактические действия в нападении на своем игровом месте		2	2	

91.	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полукруга с 5-7 м.	1	2	3	
92.	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние		4	4	
93.	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		3	3	
94.	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		3	3	
95.	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.		3	3	
96.	Подстраховка и помощь партнеру.		4	4	
97.	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.		4	4	
98.	Нападение быстрым прорывом		2	2	
99.	Передачи мяча касанием без остановки на месте		2	2	
100.	Передачи мяча без остановки в движении		3	3	
101.	Передачи мяча на точность на месте в парах		3	3	
102.	Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.		2	2	
103.	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении		2	2	
104.	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.		2	2	
105.	Организация быстрой контратаки		2	2	
		15	261	276	